

# AUSBILDUNG ZUM/ZUR DBT-SKILLS-TRAINER/IN

## ONLINE Intensivkurs

Das DBT-Skills-Training beruht auf dem dialektischen Weltbild und wurde ursprünglich für Hochrisikopatientinnen und -patienten entwickelt. Heute wird es diagnoseunabhängig bei Mehrfacherkrankungen und im nicht-klinischen Setting (u.a. in Schulen, im Arbeitsumfeld, in der Forensik) zur Prävention und Ressourcenaktivierung eingesetzt.

Die modularen Interventionen beinhalten eine Vielzahl von Strategien und Techniken z.T. aus dem Konzept der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT), darüber hinaus aber auch aus anderen Bereichen wie z.B. körperorientierte Techniken aus dem Kampfsport. Spezifische Skills ermöglichen es, problematische Muster im Verhalten, bei zwischenmenschlichen Interaktionen, bei Problemen der Emotionsregulation – *sowohl nicht-kontrolliert als auch überkontrolliert* – der Impulskontrolle und einem negativen Selbstbild zu verändern.

Die Inhalte der Module – innere Achtsamkeit, Stresstoleranz, bewusster Umgang mit Gefühlen, zwischenmenschliche Skills, Selbstwert und körperorientierte Stabilisierungstechniken – orientieren sich an den Bedürfnissen der Betroffenen, werden an die jeweilige Population angepasst und erfordern hohe Fachkompetenz und eine spezifische Didaktik.

## Zielgruppe

ÄrztInnen, BeraterInnen, ErzieherInnen, LehrerInnen, medizinische Fachkräfte, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, SozialarbeiterInnen, sozialpädagogische Fachkräfte, therapeutische Berufsgruppen

## Methoden

- Vortrag
- Arbeit in Kleingruppe
- Interaktives Training/Rollenspiele
- Körperorientierte Techniken mit Übungen aus dem Kampfsport
- Einsatz von multimedialen Lehrfilmen

## Inhalte

- Theoretische Grundlagen und Störungswissen (Schwerpunkt Borderline-Störung, Selbstverletzung)
- Bindungstheorien
- Biosoziale Theorie der emotionalen Fehlentwicklung und Emotionsmodell
- Dysfunktionale Schemata
- Invalidierung
- Kontingenzmanagement
- Verhaltensanalyse
- Besonderheiten und mögliche Probleme im Umgang mit Gruppen und dem Rollenbild des/der Skills-TrainerIn und des/der Co-TrainerIn
- Erarbeitung der Module Achtsamkeit, bewusster Umgang mit Gefühlen, Stresstoleranz, Selbstwert, zwischenmenschliche Fertigkeiten
- Gesprächsführungsstrategien (Kommunikationstraining)
- Körperorientierte Stabilisierungstechniken
- Anwendungsmöglichkeiten
- Didaktik
- Erarbeitung von Stundenbildern

## Anzahl der Teilnehmer\*innen

min. 10 bis max. 16 Personen

## Kosten

€ 2.500,- inkl. 10% MwSt.

## Termine

80 UE (inkl. Literaturstudium)

10.10.-31.10.2023

Di 14:00 – 18:00 Uhr, Mi-Fr 09:00 – 18:00 Uhr, Sa 09:00 – 16:00 Uhr

**Supervisionstag: Di, 31.10.2023, 09:00 – 17:00 Uhr**

## Anmeldeschluss

20.10.2023

## Ort

Zoom- Onlinekurs

## Lehrgangsleitung

### Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Alice Sendera

Doktorat in Psychologie, Diplompädagogin, Lehrtherapeutin für VT (AVM und SFU), Zusatzausbildung in Klinischer Hypnose und Dialektisch Behavioraler Therapie, Lehrgangsleitung für DBT- Skills-Training (ÖDBT), Wissenschaftliche Tätigkeit, Lehraufträge, Publikationen und Fachbücher

## Empfohlene Literatur

Sendera, A./ Sendera, M. (2016): Skills-Training bei Borderline- und Posttraumatischer Belastungsstörung. 4. erw. Auflage, Heidelberg: Springer

## Information & Anmeldung

Isabella Schwab

pro mente Akademie GmbH

Grüngasse 1A, 1040 Wien

T +43 1 513 15 30-112

[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)

[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)